11 PRINCIPIOS
10
DIETÉTICOS

Utiliza caldo de huesos gelatinoso como base de guisos, salsas y sopas.

Todas las culturas tradicionales aprovechan los huesos de los animales, usualmente en la forma de caldo de hueso gelatinoso.

Décimo principio

Todas las culturas tradicionales consumían la piel y los huesos de los animales, junto con la carne y los órganos. Nuestros cuerpos contienen dos tipos principales de proteína: proteína muscular y colágeno. De hecho, nuestro cuerpo tiene más colágeno que músculo. El colágeno es lo que nos mantiene unidos, crea el armazón necesario para nuestros huesos, conforma la base necesaria para tendones y articulaciones fuertes, rodea nuestros órganos, reviste el tracto intestinal, entremezcla nuestro tejido graso, y da firmeza a nuestra piel. Adicionalmente, la glicina (aminoácido abundante en el colágeno) ayuda a regular los niveles de dopamina en el cuerpo para una buena salud mental.

Si bien suele decirse "caldo de huesos", con "huesos" nos referimos no solo a los huesos en sí, sino a todas las partes colagenosas que los acompañan: los cartílagos, las articulaciones y los tejidos conectivos. Las culturas tradicionales consumen estas partes, usualmente cociendo los huesos, las cabezas y las patas de los animales para hacer un caldo nutritivo. Entendamos el caldo de huesos como colágeno derretido, el elixir que provee los elementos constituyentes para que tu cuerpo fabrique su propio colágeno.

La mejor manera de nutrir a nuestro propio colágeno es preparando caldos ricos en colágeno de huesos de pollo, pescado, res o cerdo (incluyendo las patas) y utilizándolo para hacer salsas, sopas y estofados deliciosos. También es importante consumir la piel: la piel de los pescados, la piel crocante del pollo, o la piel del cerdo en los famosos chicharrones. Alimentos tan antiguos como los gribenes (chicharrones de piel de pollo o pato) y la gelatina de pata de cerdo son importantes para nuestra salud.

Los fabricantes de alimentos imitan el sabor umami del caldo utilizando glutamato monosódico y otros saborizantes artificiales. Es preferible utilizar caldo de huesos genuino hecho de huesos y otras partes colagenosas del animal.